Sfaturi pentru voi, TINERI FOTBALIȘTI

Jucați mingea cu capul, din săritură!

Jocul cu capul, procedeu de mare frecvență în fotbal, necesită formarea unei deprinderi, lucru care nu este deloc ușor, cu toate că băieții se familiarizează încă de mici jucînd zilnic așa numitul „volei cu capul". Cei mai mulți dintre ei însă nu execută corect acest procedeu, atît de eficace în meciuri.

Trebuie să faci mult antrenament ca să ajungi să găsești momentul potrivit pentru lovirea mingii, fără să închizi ochii. Cel mai important lucru este să joci cu capul din săritură: aceasta te avantajează, căci ajungi primul la minge. Observați pe marii jucători (fie în apărarea, fie din atac): cele mai puternice lovituri le execută din săritură, pentru că astfel imprimă mingii și forță în lovire.

Căutați să apreciați bine căderea mingii și săritura către ea, pentru ca s-o întîlniți în aer atunci cînd trebuie. Trebuie să vă dezvoltați simțul de a găsi momentul potrivit pentru luarea elanului și executarea săriturii.

Cei mici, de 12—14 ani, pot începe antrenamentele cu mingi de cauciuc, însă băieții mai mari vor trebui să facă primele exerciții (singuri sau cîte doi) cu mingi de fotbal, suspendate la 15—20 cm. deasupra capului.

In etapa următoare, pentru însușirea corectă a loviturii cu capul, treceți la o succesiune de teme mai grele, cu mingi aruncate cu mîna, apoi la pasarea mingii cu capul (în doi și în trei jucători) și, în sfîrșit, la trasul la poartă cu capul, din săritură cu elan la mingea centrată cu piciorul.

Dăm mai jos cîteva exerciții pentru jocul cu capul:

1. Aruncă mingea cu mîna sau trage cu piciorul în peretele din fața ta, la o înălțime mai mare și după ce a ricoșat, sprintează spre ea, dar

cu grijă ca să nu intri sub traiectorie. Lovește-o cu fruntea, trăgînd bine bărbia cînd pendulezi trunchiul înainte și tinteste partea de jos a peretelui.

2. Invățarea loviriі corecte a mingii cu fruntea se mai poate face marcînd în teren două cercuri, cu raza de 0,50 m. Un coleg îți aruncă mingea cu mîna, iar tu din aer te arcuiești și pendulezi, trimițînd-o în jos, într-unul din cercuri.

3. Caută apoi să joci cu capul o minge care vine din lateral. Alergînd pe cercul de la centrul terenului, încearcă să trimiți cu capul, din săritură, mingea aruncată cu mîna de un coleg care se găsește în centrul cercului.

4. Joc în doi. Un partener aruncă mingea, tu sări din alergare cu elan și o lovești cu capul, trimițînd-o la picioarele celui care a aruncat-o. Jucătorii se schimbă între ei, atunci cînd greșește cel care lovește cu capul.

5. Exercițiu în trei. Primul jucător trage lung pe sus, spre al doilea, care lovește mingea cu capul, trimițînd-o la al treilea, în dreptul picioarelor. Acesta o stopează repede, pasînd la primul. După șase repetări, jucătorii se schimbă între ei.

6. Exercițiu pregătitor. Un coechipier îți aruncă mingea pe sus, cu mîna sau cu piciorul. Fugi spre ea și sări cît poți de înalt, ca s-o lovești cu capul. Pentru a sări, faci bătaia pe un singur picior. De fiecare dată, sări puțin mai devreme, pînă simți că ți se întinde fiecare mușchi.

7. Apărătorii și atacanții pot face antrenament în condiții de meci, punînd extremele să execute centrări pe sus și lovituri de colț. Atacanții exersează lovitura de cap spre poartă sau pentru a pasa în jos, la un coechipier, care trage la poartă.

Apărătorii vor căuta să degajeze cu capul.

La început, apărătorii vor lucra singuri, apoi în luptă aeriană cu atacanții.

8. O execuție foarte spectaculoasă și eficace pentru atacanți este lovirea sau, mai bine zis, șutarea mingii cu capul din plonjon, din centrări făcute la semiînălțime, în fața porții. Poți „prinde" foarte ușor mișcarea, la antrenamentele din sală, cînd faci sărituri acrobatice peste ladă, cu aterizarea în mîini. După ce ți-ai însușit bine elementele săriturii, treci pe gazon la poartă și exersează cu un coleg, care să-ți arunce mingea cu mîna sau cu piciorul, la semiînălțime, astfel ca din plonjon, s-o lovești puternic cu capul, trimițînd-o în poartă. Totul trebuie făcut cu răbdare.

INVAȚĂ BINE REGULAMENTUL

In acest număr, publicăm articolul 7, care se referă la durata partidei:

„Partida va cuprinde două reprize egale de cîte 45 minute fiecare, afară de cazul unui acord contrar, înțelegîndu-se:

a. că arbitrul va adăuga la fiecare repriză timpul care va socoti că s-a pierdut în urma unui accident sau pentru orice alt motiv;

b. că durata normală a fiecărei din reprize va fi prelungită pentru a permite executarea unei lovituri de pedeapsă.

Pauza dintre reprize nu va putea depăși 5 minute decît cu încuviințarea arbitrului."

ȘTEFAN STĂNCULESCU
antrenor la centrul de fotbal Dinamo

FINALA „CUPEI ORAȘELOR REȘEDINȚĂ DE REGIUNI"

Intre 1 și 3 iulie s-au desfășurat jocurile fazei de zonă a „Cupei orașelor reședință de regiuni" pentru elevi, în orașele Iași, Ploiești, Brașov și Cluj.

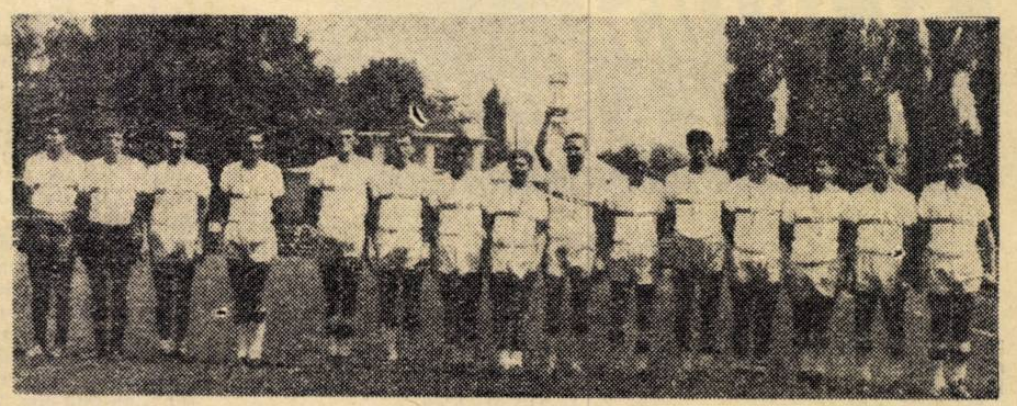
In urma omologării rezultatelor jocurilor de către comisia de organizare, s-au calificat pentru semifinale și finale, care se vor disputa în Capitală în zilele de 14 și 16 iulie, următoarele echipe: ZONA IAȘI — Școala generală Nr. 27 Galați și Școala profesională R.M.R. Iași; ZONA PLOIEȘTI — Școala generală Nr. 95 București și Liceul Nr. 4 Constanța; ZONA BRAȘOV — Școala generală Nr. 22 Craiova și Grupul școlar construcții Craiova; ZONA CLUJ — Liceul nr. 15 Cluj și Grupul școlar Electromotor Timișoara.

Jocurile semifinale vor avea loc pe stadionul 23 August, teren 2 și 4, iar finala pe stadionul Republicii, sîmbătă 16 iulie, cu începere de la ora 18,00. In deschidere vor juca echipele școlilor generale, iar în meci vedetă, reprezentativele liceelor școlilor profesionale și tehnice.

In caz de egalitate la finele jocurilor, fiecare echipă va executa 11 lovituri de la 11 metri. Dacă un jucător va fi eliminat și echipa termină jocul în 10 oameni, va avea dreptul să execute lovitura prima rezervă de pe foaia de arbitraj.

CAMPIONATUL REPUBLICAN UNIVERSITAR ■ CAMPIONATUL REPUBLICAN UNIVERSITAR ■ CAMPIONATUL REPUBLICAN UNIVERSITAR

POLITEHNICA BUCUREȘTI — CAMPIOANĂ



Lotul echipei campioane

Foto: F. BICIUȘCĂ

După 10 zile de întreceri viu disputate, a fost cunoscută noua campioană republicană universitară: POLITEHNICA BUCUREȘTI, care a dispus în finală de Politehnica Galați cu 3—0 (1—0), prin golurile înscrise de Goia (2) și Șașcă.

Pregătită de asistenții universitari Ștefan Miu și Moise Macșai, echipa Institutului Politehnic București a arătat constanță pe întreg parcursul turneului final, terminînd neînvinsă. Cu o linie de atac bine inspirată, din care s-a desprins în mod special Șașcă, bun coordonator de joc, bucureștenii au desfășurat acțiuni de toată frumusețea terminate cu șuturi de la distanță (cele trei goluri din finală au fost înscrise din afara careului).

In apărare, proaspătul inginer Ghegheșan a dominat prin calitățile sale fizice și, împreună cu ceilalți colegi de linie, nu a lăsat nici o speranță atacanților gălățeni. Mici de statură, aceștia au fost dominați la mingile pe sus și n-au putut să-și desfășoare jocul așa cum o făcuseră anterior. Specialiștii considerau echipa din Galați ca favorită.

La mijlocul terenului bucureștenă Barna și Angelescu au alergat mult, găsindu-se acolo unde cerea jocul și reușind să treacă mult mai ușor peste canicula pe care au resimțit-o în special studenții de pe Dunăre.

Iată ce ne-a declarat conducătorul jocului, arbitrul Victor Bădureanu: *„Am arbitrat foarte multe partide de categoria A, B și C, dar pot afirma că studenții bucureșteni, așa cum au jucat astăzi, au lăsat impresia unei echipe fruntașe de categoria B. Jocul colectiv a fost arma cu care și-au dominat adversarul, dar ceea ce mi-a plăcut mai mult a fost faptul că s-au ajutat între ei, încurajîndu-se reciproc și dînd dovadă de o disciplină exemplară. Victoria lor este pe deplin meritată. Nu același lucru îl pot spune despre gălățeni. Jucătorii Coman, Stănculescu, Pac și Oprea au obstrucționat, au vociferat, iar ultimul mi-a adus injurii, fapt pentru care l-am eliminat".*

Iată lotul învingătorilor și facultatea de care aparțin: *Manta* (Metalurgie, anul V), *Sîrbu* (Tehnologia construcțiilor de mașini, anul II), *Ghegheșan* (absolvent), *Kogan* (Chimie, anul IV), *Rădulescu* (Tehnologia construcțiilor de mașini, anul II), *Angelescu* (Mecanică, anul III), *Pîlpîiac* (Energetică, anul II), *Barna* (Electronică, anul IV), *Raitan* (Tehnologia construcțiilor de mașini, anul IV), *Șașcă* (absolvent), *Goia* (Mecanică agricolă, anul II), *Mărculescu* (Chimie, anul IV), *Wetzer* (Tehnologia construcțiilor de mașini, anul IV).

Pentru locurile 3—4 s-au întîlnit echipele Institutului de Mine Petroșeni și Institutul Pedagogic Bacău. Studenții din Petroșeni, din rîndurile cărora fac parte 5 jucători ai proaspetei promovate în categoria A, Jiul, au învins cu 6—0 prin golurile înscrise de Libardi (3), Răsădeanu (2) și Covaci.

Nu putem trece cu vederea faptul că dintre studenții care au evoluat, o parte au un dublu merit: pe lîngă faptul că s-au remarcat la fotbal, sînt și fruntași la învățătură. Iată-i: Ghegheșan (Politehnica București), Herneziu, Boacă, Țigler (Institutul Pedagogic Bacău), Coman, Mureșan III, Pătrașcu (Politehnica Galați), Zamfir, Frank, Coman (Institutul de Mine Petroșani).

Clasamentul turneului final: 1. POLITEHNICA BUCUREȘTI, 2. Politehnica Galați, 3. Institutul de Mine Petroșeni, 4. Institutul Pedagogic Bacău, 5. Politehnica Brașov, 6. Universitatea Iași, 7. I.S.E. București, 8. Agronomia Craiova, 9. Institutul Pedagogic Constanța, 10. Politehnica Cluj.

Gh. NERTEA

Portarul Manta (Politehnica București) intervine la o minge înaltă. Fază din finala cu Politehnica Galați